

# Hoja de Trabajo para F.I.R.S.T.



## Parte 1 – Introducción

1. La responsabilidad primaria de todos los trabajadores del alimento es servir alimento **s**\_\_\_\_\_ / **s**\_\_\_\_\_.
2. La definición de una enfermedad causada por alimento es cualquier enfermedad causada por comer o tomar alimento **c**\_\_\_\_\_.
3. Describe los síntomas y signos de una enfermedad causada por alimentos (FBI): náusea, **v**\_\_\_\_\_, **d**\_\_\_\_\_, retortijones, dolor abdominal, escalofrío, y fiebre.
4. Cualquiera puede enfermarse de enfermedades causadas por alimento, pero cuales 3 grupos de personas son más susceptible de contraerlas: (1) **n**\_\_\_\_\_ y ancianos; (2) **m**\_\_\_\_\_ embarazadas; (3) personas con el sistema inmunológico comprometido/ débil.
5. Las **b**\_\_\_\_\_ y virus son la causa más común de enfermedades causadas por alimentos.
6. Las bacterias son pequeños microorganismos unicelulares vivos. Algunas bacterias causan que los alimentos se malogren mientras que otras causan enfermedades a través de los alimentos. Bajo condiciones favorables, las bacterias **c**\_\_\_\_\_ y se reproducen rápidamente en la temperatura de la zona peligrosa.
7. Nombre seis condiciones necesarias para el crecimiento y multiplicación bacteriana (FAT-TOM): alimento, baja acidez, **t**\_\_\_\_\_, **t**\_\_\_\_\_, oxígeno, y humedad.
8. F (alimento) AT-TOM: la bacteria crece y se multiplica en **a**\_\_\_\_\_ potencialmente peligroso. La mayoría de las enfermedades causadas por microorganismos a través de los alimentos es a través de alimentos potencialmente peligrosos.
9. ¿Que es alimento potencialmente peligroso (PHF)? Alimento potencialmente peligroso es **h**\_\_\_\_\_, contiene proteínas, y es neutral o poco ácido. Las bacterias son capaces de crecer y multiplicarse rápidamente en los alimentos potencialmente peligrosos.
10. ¿Cuáles son algunos ejemplos de alimentos potencialmente peligrosos? Todas las carnes y productos de **c**\_\_\_\_\_, incluyendo carne roja, ave y pescado; leche y productos de leche; huevos y **p**\_\_\_\_\_ de huevos; todos los vegetales y granos cocinados tales como pastas, papas, arroz, y frijoles; brotes/retoños crudos de alfalfa y frijoles, y melones cortados.
11. FA (acidez) T-TOM: Las bacterias que causan enfermedades prefieren el alimento que es **n**\_\_\_\_\_ o poco ácido tal como carne o producto lácteo. Las bacterias generalmente no crecen en alimentos ácidos tales como la mayonesa comercial, salsa de tomate y escabeche/encurtido.
12. FAT (tiempo) TOM: las bacterias necesitan **t**\_\_\_\_\_ para crecer y reproducirse.
13. FAT-T (temperatura) OM: ¿Cuál es el margen de la temperatura de la zona peligrosa? Es de \_\_\_\_\_°F a \_\_\_\_\_°F.
14. La temperatura de la zona peligrosa es la temperatura ideal para el crecimiento y **m**\_\_\_\_\_ bacterial y es peligroso para la salud del consumidor.
15. ¿A que temperatura el alimento PHF frío y PHF caliente debería mantenerse seguro? Mantenga el PHF frío a \_\_\_\_\_°F o menos. Mantenga el PHF caliente a \_\_\_\_\_°F o arriba.
16. Monitoree la temperatura del alimento con un **t**\_\_\_\_\_ para alimento.
17. Los termómetros deben ser limpiados y **d**\_\_\_\_\_ antes y después de cada uso.
18. Los termómetros para el alimento deben ser calibrados regularmente y deben ser precisos con un margen de error de  $\pm$  \_\_\_\_\_°F.
19. Describe el método de calibración en frío. Llena una taza con agua y hielo molido. Inserte el estilete del **t**\_\_\_\_\_ en la mezcla de agua y hielo. No debe de tocar los lados o fondo del recipiente. Ajuste el termómetro si no lee \_\_\_\_\_°F.
20. La mejor manera de reducir el crecimiento y multiplicación bacteriana es controlando el **t**\_\_\_\_\_ o **t**\_\_\_\_\_.
21. ¿Cuáles son los mayores factores que causan enfermedades a través de los alimentos? (1) el abuso del **t**\_\_\_\_\_ y **t**\_\_\_\_\_. Esto incluye mantener el alimento potencialmente peligroso (PHF) en la temperatura de la zona peligrosa por extensos periodos de tiempo mientras se cocina, recalienta, enfría, o se descongela inapropiadamente; (2) practicas de higiene personal pobre lo cual

incluye la falta de lavarse las manos o no lavarse las manos adecuadamente o trabajar cuando se esta enfermo; (3) contaminación y contaminación **c**\_\_\_\_\_.

22. La contaminación cruzada ocurre por usar equipo o utensilios que no son limpiados y desinfectados correctamente; por manejar equipo o utensilios, alimentos o superficies de contacto con alimentos por los empleados con sus manos **c**\_\_\_\_\_; por mezclar alimento recientemente preparado con otras sobras de alimento; por usar o dejar toallas de limpieza no desinfectadas en superficies de contacto con alimentos; por guardar comida lista para comer debajo de carne cruda.
23. La contaminación biológica es la contaminación de cualquier alimento con microorganismos tales como **b**\_\_\_\_\_ o virus.
24. La contaminación física es la contaminación de cualquier alimento con **o**\_\_\_\_\_ extraños tales como pelo, uñas, vidrio, etc...
25. La contaminación química es la contaminación de cualquier alimento con **q**\_\_\_\_\_ tales como detergentes, blanqueadores, insecticidas.

## Parte 2 - HIGIENE PERSONAL DE LOS EMPLEADOS

1. Una de las fuentes primarias de contaminación son tus manos. El factor más importante de la higiene personal de los empleados y para controlar enfermedades transmitidas por alimentos es **l**\_\_\_\_\_ **l**\_\_\_\_\_ **m**\_\_\_\_\_ apropiadamente.
2. Usted debe frotarse las manos por lo menos por \_\_\_\_\_ segundos y secarse las manos con toallas de papel o con el secador de aire caliente.
3. Usted debe lavarse las manos antes de preparar alimentos; después de manejar alimentos crudos; después de toser, estornudar, o tocar su pelo o cara; después de manejar químicos; después de tocar cualquier cosa que contamine sus manos; después de comer, tomar o fumar; después de su tiempo de descanso; y lo mas importante, después de usar el **b**\_\_\_\_\_.
4. Usted debe lavarse las manos antes de ponerse los **g**\_\_\_\_\_.
5. Los guantes deben ser usados si usted tiene cortadas, llagas, sarpullido, esmalte de uñas, uñas postizas o **j**\_\_\_\_\_ en sus manos.
6. Una buena higiene personal de los empleados incluye bañarse diario; vestir ropa limpia; quitarse las joyas y ponerse un **g**\_\_\_\_\_/**c**\_\_\_\_\_ o red para el pelo para prevenir que caiga pelo en el alimento.
7. Los trabajadores del alimento no deben **c**\_\_\_\_\_, **t**\_\_\_\_\_, escupir, mascar chile o tabaco, o fumar mientras manejan alimento.
8. Guarde sus pertenencias en un **c**\_\_\_\_\_ lejos del lugar donde se guarda el alimento, áreas de preparación, y áreas donde se lavan los utensilios.
9. Quédese en **c**\_\_\_\_\_ cuando usted este enfermo y notifique a su manejador. No maneje utensilios para alimentos si usted toce o estornuda.

## Parte 3 - RECIBIMIENTO

1. Las entregas se deben de recibir en las **h**\_\_\_\_\_ menos ocupadas.
2. Revise los productos **e**\_\_\_\_\_. Revise por mal manejo y/o productos no propiamente etiquetados.
3. Alimento potencialmente peligroso frío debe ser recibido a \_\_\_\_\_°F o menos.
4. Alimento potencialmente peligroso caliente debe ser recibido a \_\_\_\_\_°F o más.
5. ¿Qué productos de alimentos deben ser rechazados durante la entrega? Carnes, aves, y huevos sin el **s**\_\_\_\_\_ USDA; latas/ envases hinchados, enmohecidos, perforados, o abollados; alimento enlatado sin **e**\_\_\_\_\_; moluscos (ostiones) sin registro/ etiqueta; Alimento empaquetado con hoyos o rupturas; alimentos infestados con plagas.

## Parte 4 - Almacenamiento

1. Mantenga la temperatura del alimento potencialmente peligroso a \_\_\_\_\_°F o menos.
2. Ponga el termómetro en la parte más **v**\_\_\_\_\_ y más caliente dentro del refrigerador, localizada justamente cerca de la puerta dentro del refrigerador.
3. Guarde las carnes crudas, aves crudas, mariscos y huevos crudos **d**\_\_\_\_\_ los alimentos listos para comer para prevenir una contaminación cruzada.

4. Define FIFO (First in- First Out): Primero en Entrar- Primero en **S** \_\_\_\_\_. Esto quiere decir que el producto viejo se debe usar primero.
5. No ponga alimento caliente produciendo vapor directamente dentro del **r** \_\_\_\_\_.
6. No use **r** \_\_\_\_\_ de tipo casero.
7. No cubra los estantes del refrigerador o congelador con papel-aluminio o **c** \_\_\_\_\_.
8. Mantenga la comida congelada en su estado **s** \_\_\_\_\_.
9. El termómetro en el congelador debe ser **e** \_\_\_\_\_ y a la vista inmediata.
10. No recongele el alimento previamente descongelado, a no ser que se haya **c** \_\_\_\_\_ anteriormente.
11. Mantenga todas las comidas a por lo menos \_\_\_\_ pulgadas arriba del piso.
12. Etiquete todos los envases que contienen alimento de mucha cantidad usando el **n** \_\_\_\_\_ común del producto.
13. No guarde las sustancias **g** \_\_\_\_\_ en áreas de preparación o almacenaje de comidas.

---

### Parte 5 - PREPARACION DEL ALIMENTO

---

1. Los cuatro métodos aprobados para descongelar el alimento: (1) En el **r** \_\_\_\_\_ (la mejor manera); (2) debajo de un chorro de **a** \_\_\_\_\_ fría; (3) En horno de microonda; (4) Como parte del proceso de cocinar.
2. No descongele el alimento a temperatura ambiente o en agua **e** \_\_\_\_\_.
3. La temperatura interna de las siguientes comidas: Comida rellena=165°F; carne roja molida= \_\_\_\_\_°F; pollo molido =165°F; cerdo= 145°F; recalentar en un horno de microonda \_\_\_\_\_°F.
4. El alimento caliente que es potencialmente peligroso se debe enfriar rápidamente de \_\_\_\_\_°F a \_\_\_\_\_°F en 2 horas. Continué enfriando hasta 41°F en 4 horas adicionales.
5. No enfrié el alimento en recipientes **h** \_\_\_\_\_, hoyas para cocinar, o en el congelador.
6. Para enfriar el alimento caliente se debe (1) reducir el tamaño en recipientes pequeños; (2) baño de **h** \_\_\_\_\_; (3) uso de equipo para enfriar rápidamente, tal como una paleta de hielo. No enfrié la comida a temperatura ambiente.
7. Recalentamiento del alimento potencialmente peligroso que ha sido previamente cocinado debe llegar a por lo menos \_\_\_\_\_°F usando el equipo apropiado, tal como la estufa, el horno, o un horno microonda.
8. No se puede usar el equipo para **m** \_\_\_\_\_ **c** \_\_\_\_\_ el alimento, tal como una mesa de vapor para recalentar el alimento que ha sido previamente recalentada.

---

### Parte 6 – SERVIR

---

1. El alimento caliente se debe mantener a \_\_\_\_\_°F o más. El alimento frío se debe mantener a \_\_\_\_\_°F o menos.
2. Utensilios tal como los cucharones y pinzas/ agarraderas, para servir el alimento deben ser limpiados y **d** \_\_\_\_\_.
3. Sostenga y almacene los utensilios, platos, y cubiertos por sus **a** \_\_\_\_\_ / **m** \_\_\_\_\_ / **m** \_\_\_\_\_.
4. Use un **c** \_\_\_\_\_ aprobado con agarradero/mango para sacar el hielo, no use un baso/ tasa.
5. Reduzca al mínimo el contacto de la comida preparada con las **m** \_\_\_\_\_.
6. Use campanas protectoras para proteger el **a** \_\_\_\_\_ que esta en exhibición.
7. Etiquete todo los **e** \_\_\_\_\_ del alimento exhibidos en las mesas de buffet.
8. Los clientes no deben usar los mismos platos **s** \_\_\_\_\_ o utensilios en una línea de buffet.
9. Los trabajadores del alimento no deben tocar las áreas que están en contacto con el alimento de los platos, y los **v** \_\_\_\_\_.
10. No se debe re-servir el aderezo, la fruta, los pepinillos, o las **p** \_\_\_\_\_.

## Parte 7 – EQUIPO

---

1. Mantenga el equipo y los utensilios limpios y en buena **c**\_\_\_\_\_.
2. Use equipo y utensilios que son aprobados para uso **c**\_\_\_\_\_.
3. No use equipo y utensilios para uso **c**\_\_\_\_\_/ **d**\_\_\_\_\_.
4. Compre equipo y utensilios que son aprobados ANSI, NSF o **U**\_\_\_\_\_.
5. Use diferente **t**\_\_\_\_\_ para cortar las carnes crudas y el alimento preparado, para prevenir la contaminación cruzada.

## Parte 8 – LIPIEZA Y DESINFECCION

---

1. Todo el equipo, las superficies de contacto con comida, utensilios, tablas para cortar, y mesas de preparación de comida, deben ser limpiadas, **d**\_\_\_\_\_, y secadas al aire libre.
2. ¿Que quiere decir la limpieza? La limpieza remueve la suciedad de las superficies que están en contacto con la **c**\_\_\_\_\_.  
¿Que quiere decir la desinfección? La desinfección reduce el número de microbios a niveles **s**\_\_\_\_\_.
3. Las sustancias químicas aprobadas para desinfectar son el **c**\_\_\_\_\_, compuestos de amonio cuaternario (QUATS), y yodo.
4. Las superficies de comida se deben limpiar y desinfectar cuando se cambia del alimento **c**\_\_\_\_\_ a un alimento listo para comer, cuando las superficies están sucias y/o contaminadas, y por lo menos cada 4 horas.
5. El primer paso del lavado manual es el prelavado, después lavado, enjuague, **d**\_\_\_\_\_ y secar al aire libre para prevenir la contaminación con una toalla.
6. La concentración de Quats es 200 ppm por 60 segundos; Cloro es \_\_\_\_\_ ppm por 30 segundos; Yodo es por 25 ppm por 60 segundos; Agua caliente a 180° F por 30 segundos (ppm= partes por millón)
7. Use un **p**\_\_\_\_\_/ **t**\_\_\_\_\_ para medir la concentración del desinfectante.
8. Todas las **t**\_\_\_\_\_ de limpieza deben ser regresadas a la cubeta con desinfectante de cloro o QUATS. Nunca deje las toallas afuera entre uso.
9. Para prevenir la contaminación cruzada en un establecimiento de comida, no use las toallas de tela para secar las superficies que están en contacto con el alimento; no **e**\_\_\_\_\_ el equipo o utensilios después de que han sido desinfectados; no sobrecargue la maquina lavaplatos.
10. Limpie, desinfecte y guarde los utensilios por lo menos \_\_\_\_\_ pulgadas arriba del piso.
11. Los productos químicos se debe mantener en sus envases originales etiquetados, en un gabinete **c**\_\_\_\_\_ y etiquetado, o en un área lejos de preparación y almacenaje de comida.

## Parte 9 – CONTROL COMPETO/ INTREGO DE PESTES (IPM)

---

1. Las pestes llevan y esparcen enfermedades causadas por **m**\_\_\_\_\_.
2. Un programa de control completo/ integro de pestes (IPM) incluye prevención, control, y **e**\_\_\_\_\_.
3. Para prevenir que entren las plagas a un establecimiento de comida, todas las ventanas y conductos deben tener **m**\_\_\_\_\_. Mantenga las puertas cerradas; instale y utilice cortinas de aire; y selle correctamente todas las grietas y hendiduras con selladores aprobados.
4. Para controlar las plagas, **l**\_\_\_\_\_ el establecimiento regularmente y completamente, mantenga todos los alimentos y provisiones a por lo menos 6 pulgadas arriba del piso y examine el alimento para muestras de infestación de insectos y roedores.
5. Las 3 indicaciones de una infestación de cucarachas son: (1) **e**\_\_\_\_\_, (2) cascarones de huevo en forma de capsula, y (3) un olor aceitoso.
6. Las 4 indicaciones de una infestacion de ratones/ ratas son: (1) mordeduras, (2) **e**\_\_\_\_\_, (3) nidos, y (4) agujeros en paredes y pisos.
7. Los **c**\_\_\_\_\_/ **c**\_\_\_\_\_ químicos serán utilizadas solamente por un operador certificado para el control de pestes.